B.Sc. Yoga, 1st Semester

Paper - II : Introduction of Hatha Yoga and It's Texts

हठयोग का लक्ष्य और उद्देश्य तथा भ्रान्तियाँ

(Aim, Objective and Misconceptions of Hatha Yoga)

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

हठयोग की उत्पत्ति
(Origin of Hatha Yoga)

हठयोग की उत्पत्ति आदिनाथ से मानी जाती है। आदिनाथ अर्थात् भगवान शिव ही हठयोग परम्परा के आदि योगी और आदि गुरू हैं। उसके बाद नाथ परम्परा (मत्स्येन्द्रनाथ) से होते हुए हठयोग परम्परा आगे विकसित हुई। नाथ परम्परा के योगी इस प्रकार हैं :

आदिनाथ से मत्स्येन्द्रनाथ, मत्स्येन्द्रनाथ से शाबर, शाबर से आनन्द भैरव, आनन्द भैरव से चौरंगी, चौरंगी से मीन, मीन से गोरक्षनाथ, गोरक्षनाथ से विरूपाक्ष, विरूपाक्ष से विलेशय, विलेशय से मन्थन, मन्थान से भैरव योगी, भैरवयोगी से सिद्धि, सिद्धि से बुद्ध, बुद्ध से कन्थडि, कन्थडि से कोरण्टक, कोरण्टक से सुरानन्द, सुरानन्द से सिद्धिपाद, सिद्धिपाद से नित्यनाथ, नित्यनाथ से निरंजन, निरंजन से कपाली, कपाली से बिन्दुनाथ, बिन्दुनाथ से काकचण्डीश्वर, काकचण्डीश्वर से अल्लाभ, अल्लाभ से प्रभुदेव, प्रभुदेव से घोड़ानाथ, घोड़ानाथ से कपालिक, कपालिक आदि हठयोग महासिद्ध को प्राप्त होकर हठयोग के प्रभाव से मृत्यु को नष्ट करके ब्रह्माण्ड में विचरण करते हैं।

श्रीआदिनाथ, मत्स्येन्द्रशाबरानन्दभैरवाः। चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षविलेशयः।
मन्थानो भैरवो योगी, सिद्धिबुधश्च कन्थडिः। कोरण्टकः सुरानन्दः सिद्धिपादश्च चर्पटी।।
कनेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरंजनः। कपाली बिन्दुनाथश्च, काकचण्डीश्वराह्वयः।।
अल्लामः प्रभुदेवयच, घोड़ा चोली च टिंटिणिः। भानुकी नारदेवश्च, खण्डः कापालिकस्तथा।।
इत्यादयो महासिद्धाः हठयोगप्रभावतः। खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति।। हठयोगप्रदीपिका 1/5–9

हठयोग का अर्थ

(Meaning of Hatha Yoga)

'ह' + 'ठ' = हठयोग

'ह' = हकार अर्थात् सूर्य नाड़ी या दाहिना श्वर।

'ठ' = ठकार अर्थात् चन्द्र नाड़ी या बायां श्वर।

अतः हकार और ठकार का मिलन ही हठयोग है।

हकारेणोच्यते सूर्यष्ठकारश्चन्द्रसञ्ज्ञकः।

चन्द्रसूर्यै समीभूते हठश्च परमार्थदः।। हठरत्नावली 1/22

अर्थात् 'ह' का अर्थ सूर्य और 'ठ' का अर्थ चन्द्र है। जब 'हठ' के अभ्यास से सूर्य और चन्द एक हो जाते हैं, तो यह मोक्ष की ओर अग्रसर होता है।

हठयोग की परिभाषा

(Definition of Hatha Yoga)

'ह' + 'ठ' अर्थात् हकार और ठकार का मिलन ही हठयोग कहलाता है।

छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर
आरोह तमसो ज्योति
CHHATRAPATI SHAHU JI MAHARAJ UNIVERSITY KANPUR

धन्यवाद